

MIYAZAKI TRAINING CAMP (MTC) U12 強化練習会 実施要項

- 1 目的 県内のジュニア選手等や指導者及び保護者を対象に、基礎的な身体能力の向上につながるトレーニングやハンドボールに必要な基本的戦術を指導するとともに、医学的・栄養学的知識を伝達し情報を共有する。
- 2 主催 宮崎県ハンドボール協会指導普及強化委員会
- 3 対象 U12選手、県内指導者及び保護者
- 4 期日 ①令和2年 9月22日(火) 生目の杜運動公園体育館
会場 ②令和2年11月21日(土) 北郷町さくらアリーナ
③令和3年 1月11日(月) 県総合運動公園体育館
④上記以外の練習会は後日連絡
- 5 内容 [実技]
 - ・身体の動きづくり、ボール操作、コンタクトトレーニング
 - ・OF個人技術(パス、シュート、ドリブル等)
 - ・DF個人技術(牽制やアタック、ドリブルカット等)
 - ・基本的練習(1:1、2:1、2:2、3:2、3:3等)
 - ・攻防練習(3:3、4:4等)
 - ・GK練習
 - ・バルシューレトレーニング
 - ・リズムトレーニング 等[講義]
 - ・スポーツ障害及びテーピング
 - ・栄養学
 - ・目標設定
 - ・スポーツインテグリティ
 - ・コンプライアンス 等
- 6 その他
 - ・スポーツ障害保険は各チームで対応をお願いいたします。
 - ・選手の送迎は原則として保護者に対応していただきます。
 - ・コロナウイルス感染症予防のため、受付での検温、マスク着用、消毒、名簿記入にご協力をお願いいたします。
 - ・関係者及び保護者以外の参観はできません。
- 7 連絡先 宮崎県ハンドボール協会指導普及強化委員長 和田 保典
宮崎県ハンドボール協会小学校専門部長 石崎 幸正